

DISSABTE, 8 DE FEBRER DEL 2020

# ara criatures



GETTY

## EN MOVIMENT ES CREIX MILLOR

AFAVORIR LA MOTRICITAT AJUDA ELS  
INFANTS A DESCOBRIR EL COS I EL MÓN

P. 4-5





Afavorir la motricitat  
dels infants els ajuda  
a descobrir el cos i el  
món i a relacionar-se  
amb els altres

## MOURE'S LLIURE PER CRÉIXER MILLOR

NEREIDA CARRILLO

Ara el braç dret i ara l'esquerre. La nena gateja segura, delerosa d'explorar el món, expectant per trobar al seu pas alguna cosa que li cridi l'atenció. Potser una pilota, una panera plena de llibres tous, unes fustes...? L'adult gateja i persegueix la criatura. La nena s'escapa i riu sorollosament. Finalment, es troben i juguen a tapar-se amb mocadors: tat! Des del naixement fins a l'adolescència, el moviment és clau per adquirir experiències i fer-se gran. Mar Pérez, directora del CEIF Joaquim Blume i professora d'educació infantil a la UAB, ho explica així: "El que necessita una criatura per poder desenvolupar-se és tenir les necessitats bàsiques satisfetes –l'alimentació, la higiene i la son–, un vincle afectiu positiu i, finalment, moviment i sensacions sensorials. Si li falta alguna cosa, ja no podem parlar d'un desenvolupament integral".

Amb el joc dels mocadors, la nena ha après l'absència i la presència. I s'ho ha passat d'allò més bé sent perseguida. "A partir del moviment, descobrim el propi cos i l'entorn que ens envolta, i es desenvolupen funcions





GETTY

motrius, cognitives i relacionals. El moviment és vida”, opina Joaquim Serrabona, coordinador del màster en psicomotricitat de la URL i coordinador del grup de treball en psicomotricitat del Col·legi de Psicòlegs de Catalunya. “Els infants no tenen altra manera d’aprendre conceptes matemàtics com dins i fora que no sigui des de la seva corporeïtat. El nen es fica dins una capsula o una manteta i entén què és dins i fora”, explica Pérez, investigadora al Grup de Recerca en Desenvolupament Psicomotriu de la UAB. I aprenen més coses: “Si partim de la base que la unitat corporal és un procés, les experiències sensorials i propioceptives ajuden a crear-la”, diu Pérez. I afegeix: “Dels 0 als 6 o 8 anys s’està desenvolupant l’escorça sensoriomotriu; per tant, aquestes experiències són vitals per a un bon creixement”.

#### POR AL MOVIMENT DE L’INFANT

El poc temps dedicat a la criança, la falta d’espais segurs, les eines externes i també la por dels adults limiten, de vegades, el moviment de la canalla. “Es-

tem en l’etapa de la humanitat en què els nostres nens es mouen menys espontàniament –lamenta Serrabona–. I això té conseqüències. Limitem els infants pel model de vida que tenim, sobretot a les ciutats grans, i també per la por excessiva a l’acció motriu del nen. Estem segrestats per la por”. Els experts recomanen trobar o crear espais segurs per als infants, on es puguin moure, jugar i desenvolupar-se. Per als nadons, n’hi ha prou amb una manta a terra. A mesura que vagin creixent caldran habitacions més grans, sense endolls ni caïres; i, més tard, parcs al carrer o sales de psicomotricitat.

La Mireia va cada setmana amb la seva filla a L’Espai, la sala de psicomotricitat i psicologia que dirigeix Joaquim Serrabona a Barcelona. Hi van començar a anar quan la nena tenia deu mesos i ara està a punt de fer tres anys. “Quan arribem –explica la Mireia– ens traïem les sabates, ens posem mitjons antilliscants, xerrem una mica i, llavors, normalment a la sala hi ha alguna proposta amb blocs d’escuma de construccions, teles, joguines, material sensorial i pilotes i, a partir d’aquí, ella va fent”. Tant la Mireia com la seva filla gaudeixen de l’estona que passen plegades movent-se i enfortint vincles. Aquesta mare va optar per la psicomotricitat perquè buscava un acompanyament en la criança, i descriu així el que els ha aportat: “Per a ella ha suposat un guany en tot el que és el món motriu. La sento molt segura en el moviment, gaudeix moltíssim i he anat veient com cada vegada s’atreveix a anar més enllà. I, sobre nosaltres, hem fet un treball de reforçar el vincle molt maco”.

Serrabona explica que a la sala fan dos tipus de treball: preventiu, “amb infants i famílies que busquen trobar espais d’experimentació i millora de les seves habilitats, tant motrius com cognitives i relacionals”; i un treball terapèutic, amb infants, als quals “l’aprenentatge psicomotriu els ajuda molt a reorganitzar-se i a resoldre les seves dificultats”. Com la de Serrabona, hi ha altres sales a Barcelona i en més ciutats que fan aquest acompanyament psicomotriu. També en algunes escoles bressol impulsen la psicomotricitat, ja sigui en família, per enfortir vincles –com a l’escola bressol que dirigeix Mar Pérez–, o bé amb sessions amb els infants. La psicomotricitat ens ajuda a entendre el món emocional dels nens i nenes en un moment en què la seva capacitat d’expressar-se amb paraules encara és limitada.

#### DETECTAR EMOCIONS I DIFICULTATS

“Fem servir caixes de cartó perquè són un espai contenidor –comenta Pérez–. De vegades, els infants es fiquen a la caixa perquè volen estar tancats. Que un dia s’hi fiqui i no vulgui relacionar-se amb ningú està bé. Ara, si una criatura ho fa a cada sessió, vol dir que hi ha alguna cosa que fa que necessiti amagar-

se. Normalment, els infants necessiten ser trobats”. Altres signes d’alerta són el moviment descontrolat o bé el fet de caminar sempre de puntetes. “Sies descartat un problema físic –explica la professora de la UAB–, de vegades hi ha un tema emocional al darrere. Són infants que no volen la realitat que estan vivint per raons molt diverses. Algunes d’elles poden ser dificultats en l’entorn familiar o bé una experiència dolenta alhora de treure el bolquer o el xumet”. El fet d’estar tristos es pot traduir, segons Serrabona, en “menys conductes d’exploració” o bé, al contrari, en “moviment de descàrrega, descontrolat, en circuit”. El coordinador del màster de la URL afegeix: “Si no hi ha plaer per l’experimentació, per la relació, per estar connectat amb la vida, això té repercussions a escala motriu però també en la pròpia autoimatge”.

Serrabona llança un missatge de calma a les famílies patidores: “Gairebé tots els nens i nenes es protegeixen a si mateixos i tenen una certa visió del perill. Està bé dosificar els perills; però això no ha d’impedir a la criatura experimentar i moure’s”. Per la seva banda, Pérez defensa el moviment lliure i l’activitat autònoma, que permeten que la criatura participi amb la globalitat del seu cos. I també opta pel contacte corporal amb el pare o la mare: “En els infants occidentals hi ha falta de contacte corporal. Ara hi tornem amb la criança natural. Necessiten aquest contacte, la contenció dels braços. Hi ha cultures en què el contacte corporal és més gran; en canvi, falta exploració sensorial. Perquè el cervell es desenvolupi com toca ho ha de tenir tot”. El moviment és vida i vincle per als infants i les famílies; quan un es mou hi ha vida i vida conjunta. ✕

#### Com afavorir el moviment a casa

**Hi ha moltes coses que les famílies poden fer per afavorir el moviment lliure de la canalla.**

→ **A terra.** Mar Pérez aconsella posar els nadons a terra amb una manta: “Panxa enlaire, perquè necessiten una superfície que els faci sentir l’esquena”. Al seu article “Tot comença per l’esquena”, l’experta en psicomotricitat Noemí Beneito assegura que posar els nadons en aquesta posició els fa estar més tranquils i atents i milloren la comunicació i la capacitat de manipulació.

→ **Balancins i parcs, amb limitacions.** És clar que si només hi ha un adult amb el nadó i s’ha de dutxar o cuinar, posarà el petit en un balanci o un parc, però els experts recomanen no abusar-ne. No afavoreixen posicions ni moviments naturals. “El parc és tou i els nadons necessiten un terra ferm per sentir els peus. També posar-se dret és artificial perquè s’agafen dels foradets”, recalca Pérez. Molts experts desaconsellen també els caminadors, en què la posició tampoc és natural.

#### Jocs per a l’estimulació i el vincle

**La descoberta del cos i el joc són claus a la primera infància.**

**Joguines casolanes.** Hi ha moltes maneres de confeccionar joguines casolanes per a l’estimulació visual, auditiva i del tacte. Amb ampolles petites d’aigua o de suc buides, hi podem posar cigrons o cintes de Nadal brillants. També amb un penjador de mocadors ple de circumferències, hi podem cosir o posar textures diferents. “Amb material no estructurat –opina Pérez– és la criatura qui juga al que vol i com vol”.

**Sense interrupcions.** Apagar o apartar els mòbils mentre es juga amb la canalla ajuda a dedicar-los un temps de qualitat. Pérez demana als adults que apreciïn l’activitat autònoma dels infants sense anticipar-s’hi, sabent esperar. Les possibilitats de joc plegats són immenses: perseguir, aparèixer i desaparèixer, construir i destruir... A la primera infància predominen els jocs presimbòlics, en què els objectes encara no representen coses. Serrabona defensa la psicomotricitat des de la primera infància fins a l’adolescència per “treballar totes les dimensions de la persona”.